

DESAFIO MENSUAL – DICIEMBRE
¡ Da El Regalo De Salud !

Durante las fiestas navideñas, al buscar el regalo “perfecto” para los seres queridos, considere un regalo que animará actividad física. En la revista, *The 2002 Community Health Assessment and Health Profiles (2002 Asesoramiento de Salud de la Comunidad y Perfiles de Salud)* producido por Bexar County Community Health Collaborative (la *Colaboración de Salud de la Comunidad del Condado de Bexar*) y San Antonio Metropolitan Health District (el *Distrito Metropolitano de Salud de San Antonio*), indicaron que enfermedades del corazón son las causas más comunes de la muerte en el condado de Bexar mientras el diabetes es la cuarta causa de la muerte. La ciencia médica consistentemente ha demostrado que ajustes en el ejercicio y la dieta pueden resultar en mejoramientos de salud significantes y puede reducir enfermedades del corazón y ladiabetes.

El Dr. Roberto Treviño, del Bienestar Health Program Social & Health Research Center (*Centro de Investigación Sobre la Salud y el Programa Social del Bienestar*) igual que Mayor’s Council on Physical Fitness (*Consejo del Alcalde Sobre La Salud*) recientemente condujeron un estudio con 1,400 estudiantes de la primaria (cuarto año) en San Antonio. Los estudios del Dr. Treviño demuestran que el ejercicio es aun más importante que la dieta al ayudar niños obesos, mejorar su salud. El reportaje encontró que uno en tres niños estaban obesos y 42 de estos niños ya tenían la diabetes, tipo – adulto. El ejercicio ayuda a los niños obesos perder el peso. El nivel de azucar en la sangre regresó a la normalidad.

Nacionalmente y localmente, estudios han demostrado que el ejercicio moderado combinado con una dieta apropiada puede reducir el riesgo de enfermedades asociadas con la obesidad. Al compartir el espíritu de las fiestas navideñas con la familia y seres queridos, recuerde tomarse un tiempo para mejorar su salud.

Ideas para Aumentar Actividades Físicas:

- Zapatos para correr or caminar
- Ropa para hacer el ejercicio
- Pesas
- Cuerda de Saltar
- Botas para excursión
- Bicicleta
- Patines
- Mesa de Ping Pong
- Certificado a una tienda de deporte